REGULAÇÃO EMOCIONAL

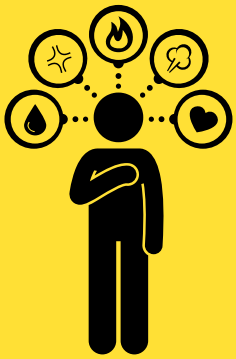
02.

ESTRATÉGIAS EFETIVAS PARA GESTÃO EMOCIONAL

Agora que você já aprendeu as principais funções de cada emoção, nas próximas páginas você aprenderá várias técnicas para gerir melhor suas emoções..

Inteligência Emocional intrapessoal:

Acolhendo a emoção
Validando a emoção
Desenvolvendo pensamentos emocionalmente inteligentes
Abrindo mão de uma postura de julgamento
Compreendendo o significado e a necessidade por trás do que você sente



ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM AS EMOÇÕES

Todos nós experimentamos emoções como medo, tristeza, raiva, alegria, porque elas são universais. **O importante é você se perguntar "O que você faz após ter uma emoção"?**

Por exemplo, quando você sente medo, você foge? Você evita situações semelhantes? Você busca apoio de alguém?

Nós temos formas de lidar com as emoções (é o que a Psicologia chama de estratégias). Algumas estratégias são efetivas, outras são prejudiciais para nossa saúde mental.

1 **As estratégias que você usa dependem de como você interpreta a situação que vivenciou.**

Se você interpreta negativamente uma experiência de vida, acreditando que tolerar essas emoções é difícil, insuportável ou muito desconfortável, provavelmente você escolherá adotar um repertório de estratégias para lidar com as emoções que seja problemático. As principais são: lutar, esquivar, fugir, suprimir, se isolar, tentar se anestesiar com uso de medicamentos, álcool e outras substâncias.

2 **As estratégias que adotamos dependem também de como percebemos as emoções:**

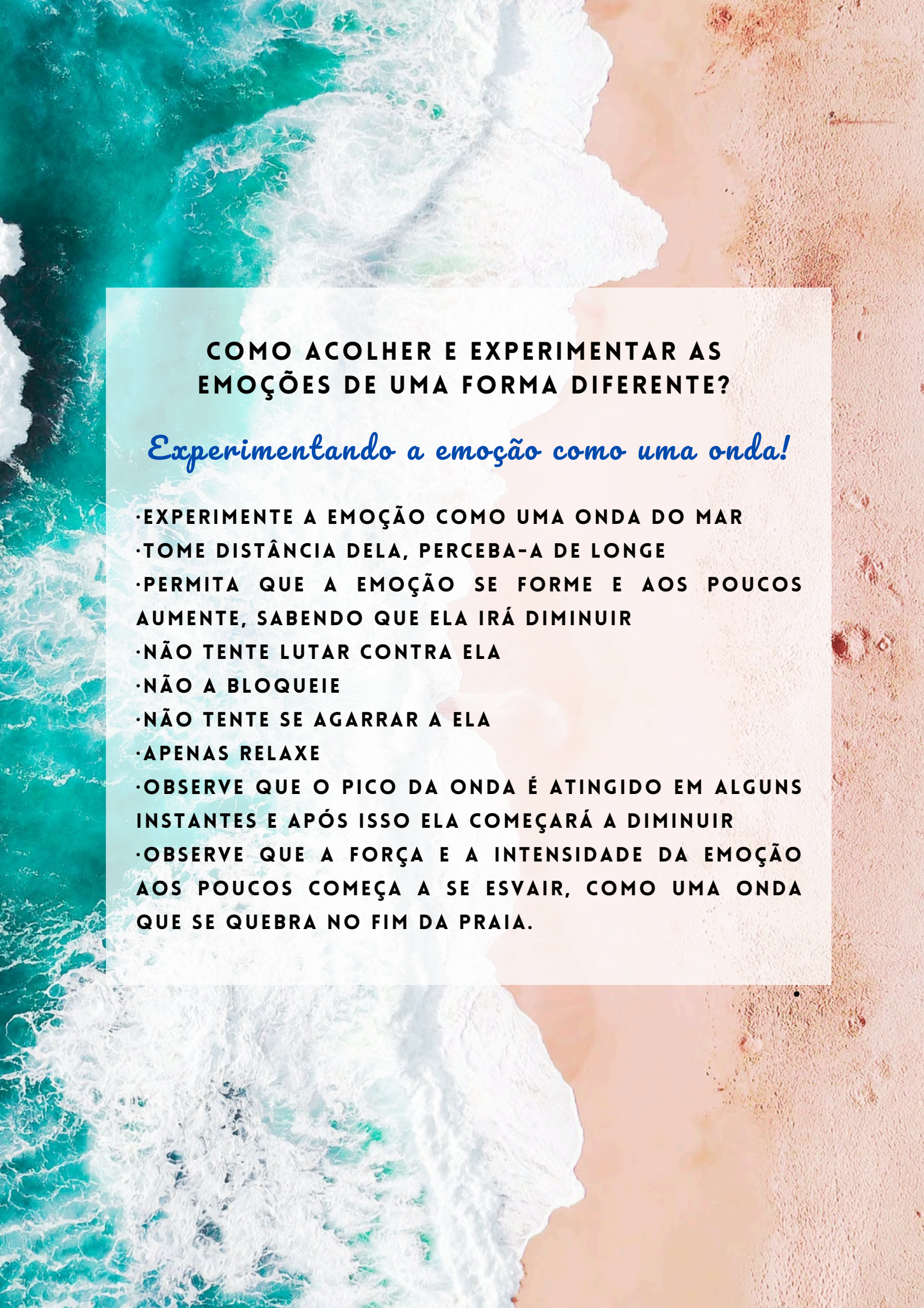
Podemos percebê-las como normais ou como um problema e uma ameaça. Se você percebe suas emoções como normais, a probabilidade de você utilizar estratégias de enfrentamento adaptativas serão maiores. O contrário também é válido, se você as percebe como uma ameaça, tenderá a ter mais dificuldade em lidar com elas.

1. ACOLHER E ACEITAR.

Acolher envolve aceitar o que está você sentindo: aceitação é adotar uma postura intencionalmente aberta a experimentar o que está sentindo, **de forma não crítica e não julgadora**.

Na próxima vez que uma emoção que você considera desagradável surgir, **não fuja: ao invés disso, tome consciência dela**.

Acolher uma emoção significa aceitá-la, mas não somente isso, significa parar para observá-la, reconhecê-la e senti-la. Procure nomear e identificar a emoção e as sensações corporais que ela traz consigo.



COMO ACOLHER E EXPERIMENTAR AS EMOÇÕES DE UMA FORMA DIFERENTE?

Experimentando a emoção como uma onda!

·EXPERIMENTE A EMOÇÃO COMO UMA ONDA DO MAR
·TOME DISTÂNCIA DELA, PERCEBA-A DE LONGE
·PERMITA QUE A EMOÇÃO SE FORME E AOS POUCOS AUMENTE, SABENDO QUE ELA IRÁ DIMINUIR
·NÃO TENTE LUTAR CONTRA ELA
·NÃO A BLOQUEIE
·NÃO TENTE SE AGARRAR A ELA
·APENAS RELAXE
·OBSERVE QUE O PICO DA ONDA É ATINGIDO EM ALGUNS INSTANTES E APÓS ISSO ELA COMEÇARÁ A DIMINUIR
·OBSERVE QUE A FORÇA E A INTENSIDADE DA EMOÇÃO AOS POUCOS COMEÇA A SE ESVAIR, COMO UMA ONDA QUE SE QUEBRA NO FIM DA PRAIA.

Ao fazer esse exercício você aprenderá:

01 **A SE PERMITIR SENTIR**:
Se você negar aquela emoção, mais tempo ela estará presente naquela situação e por mais tempo ela persistirá.

02 **NORMALIZAR A EMOÇÃO:**
Você começará a ter a percepção de que suas emoções não são estranhas, e de que é normal e permitido sentir o que sente, você não precisa se livrar do que sente.

03 **PERCEBER AS EMOÇÕES COMO ALGO NORMAL EVITA O JULGAMENTO.**
Quando julgamos nossas emoções, podemos gerar emoções secundárias ou adicionais. Já quando nos tornamos conscientes e paramos de julgar, a emoção tende a seguir o seu curso.

04 **MELHORAR O PROCESSAMENTO DAS EMOÇÕES:**
Isso reduz a sensação de vergonha ou culpa por sentir de uma determinada forma. **Ao parar de lutar e fugir, a intensidade das emoções irá aos poucos diminuir.**

2. ADOTAR UMA POSTURA DE NÃO JULGAMENTO.

Quando julgamos nossas emoções ou nos criticamos por sentir determinada emoção, podemos gerar emoções adicionais ou secundárias.

Por exemplo, se você ao se sentir triste, atribui isso como um sinal de fraqueza, pode acabar por também sentir raiva de si mesmo(a).

NÃO JULGAR NÃO SIGNIFICA PASSAR A VER TODAS AS EMOÇÕES COMO POSITIVAS, MAS SIM ACEITÁ-LAS, PERMITIR SENTI-LAS, PARA QUE ELAS POSSAM SEGUIR SEU CURSO.

Esse é o primeiro passo para quebrar algumas crenças e mitos emocionais.

- Ninguém é covarde por sentir medo.
- Ninguém é fraco por sentir tristeza.
- Ninguém é uma pessoa ruim por sentir raiva.
- É impossível sentir alegria sempre. Assim como qualquer outra emoção.
- Não existem emoções positivas ou negativas!

1. Pare alguns minutos para refletir e identificar suas crenças e mitos emocionais.
2. Reflita também sobre as origens dessas crenças.
3. Para cada crença identificada, comece a responder e desenvolver uma resposta de não julgamento.

3. VALIDAÇÃO.

Validação significa acalmar, confortar, reconhecer que o que você sente faz sentido, que o que você sente pode ser acalmado, tranquilizado.
Você pode validar a si mesmo(a) ou pode validar outras pessoas.
A validação acontece por meio de palavras de respeito e atitudes de consideração.

E por que a validação é tão poderosa? Frequentemente, sentimo-nos melhor quando alguém valida nossas emoções e quando pessoas demonstram que se preocupam conosco.

IMAGINE QUE O SEU/SUA MELHOR AMIGO (A) ESTÁ PASSANDO POR UM MOMENTO MUITO DIFÍCIL OU DELICADO. O QUE VOCÊ DIRIA NESSA SITUAÇÃO?
COMO VOCÊ SE COMPORTARIA DIANTE DO SOFRIMENTO DELE(A)?

AGORA, IMAGINE COMO SERIA SE VOCÊ FOSSE ESSE AMIGO COMPASSIVO DE SI MESMO(A)?.

QUE ATITUDES E PALAVRAS VOCÊ PASSARIA A USAR CONSIGO DIANTE DE UMA ADVERSIDADE?

Esse exercício tem o objetivo de demonstrar que **a validação é uma forma de demonstrar apoio pessoal a si mesmo(a) e aos outros, demonstrar que você é capaz de se tranquilizar, e que você é capaz de desenvolver uma relação segura de respeito e cuidado consigo.**

É possível ser compassivo(a) com a parte de você que dói e que está sofrendo. É possível você ser gentil e paciente, ao invés de ser crítico(a).

4. DESENVOLVENDO RESPOSTAS E PENSAMENTOS EMOCIONALMENTE INTELIGENTES.

Quando temos pensamentos e emoções desafiadoras, podemos agir como se eles fossem reais. A Psicologia dá o nome de "fusão" quando isso acontece: quando acreditamos que tudo o que pensamos e sentimos é verdade.

Vamos começar a ser mais críticos com essa tendência de considerar tudo que se passa na nossa cabeça como sendo verdade?

O PRIMEIRO PASSO É NÃO ACREDITAR EM TUDO O QUE VOCÊ SENTE! PASSE A OBSERVAR O QUE PENSA E SENTE APENAS COMO EVENTOS MENTAIS. NADA ALÉM DISSO. E EVENTOS MENTAIS NÃO SÃO NECESSARIAMENTE FATOS!

Ter pensamentos emocionalmente inteligentes significa adotar uma postura de observação diante da experiência: experimente a realidade não da forma como você teme, acredita ou insista que ela seja, mas apenas como ela é, naquele instante.

Pense no seguinte exemplo:

Você pode perceber o medo de tirar uma nota ruim na prova como sendo uma emoção normal de se sentir em situações em que pessoas passam por uma avaliação de seu desempenho

OU

Você pode chegar a conclusão de que porque está sentindo medo, é uma pessoa incompetente e irá fracassar na prova.

Qual das duas perspectivas você acha que é mais efetiva para lidar com a situação?

Percebe como as suas emoções podem afetar suas atitudes e pensamentos?

DESENVOLVENDO PENSAMENTOS EMOCIONALMENTE INTELIGENTES

Uma forma de desenvolver pensamentos saudáveis é passar a monitorar como você pensa, sente e se comporta diante das situações da vida. Faça esse pequeno exercício para começar a criar o hábito:

SITUAÇÃO:

Relembre uma situação em que suas emoções influenciaram negativamente.

SENSAÇÕES FÍSICAS:

Quais sensações físicas você percebeu que ocorreu no seu corpo?

Dica: Geralmente, as sensações fisiológicas são as primeiras a serem sentidas quando uma emoção é ativada.

EMOÇÕES:

- Que emoções você sentiu?
- Qual a intensidade de cada uma delas (classifique de 0 a 100).
- Por quanto tempo elas duraram?

PENSAMENTOS:

Quais os pensamentos associados a essa emoção?

Dica: avalie se algumas das distorções de pensamento ensinadas nos módulos anteriores estavam presentes no conteúdo dos seus pensamentos!

COMPORTAMENTOS:
Depois disso, quais foram suas atitudes?

APRENDA A FICAR:

Nós aprendemos ao longo da vida a nos livrar ou afastar do que parece ser desagradável.

Contudo, quando fazemos isso em relação a pensamentos e emoções, isso só os tornam mais fortes.

Então aprenda a ficar e observá-los, não como uma verdade absoluta, mas trate-os apenas como são: como eventos transitórios, mentais e fisiológicos.

NÃO LUTE, NÃO ALIMENTE-OS. APENAS PERMANEÇA ALGUNS MINUTOS COM ELES E DEIXE-OS SEGUIR SEU FLUXO.

RESPOSTA INTERIOR:

Como você poderia ter reagido melhor aos pensamentos e emoções neste momento?

Talvez a partir de agora você consiga desenvolver uma resposta mais autocompassiva, racional, equilibrada e não julgadora.

Volte na página que explica como experimentar a emoção como uma onda e também na página da validação. Essas são técnicas que te ajudam a reagir de uma forma diferente com a emoção quando ela surgir, sem precisar evitar ou lutar contra ela.

Relembrando um pouco o que já trabalhamos nos ebooks de ansiedade e de depressão também são válidas aqui: Todos podemos ter distorções ou vieses de pensamento – especialmente quando experimentamos emoções intensas.

Quando sentimos uma emoção intensa, pode ser útil pensar sobre o que você diz a si mesmo(a). Ao monitorar o conteúdo dos seus pensamentos, você vai começar a obter maior controle sobre as emoções e será capaz de mudar a forma como se sente, em vez de ser dominado (a) por elas.

Você tem o direito de lidar mais efetivamente com as suas emoções!

Emoções e pensamentos estão interligados! pensamentos podem gerar emoções e o contrário também acontece! Emoções podem desencadear pensamentos negativos!

Emoção	Pensamentos Típicos	Distorções de Pensamento
Ansiedade	"Minha vida está desmoronando"; "Vou ser reprovado (a) nessa prova"; "Não consigo fazer nada certo".	Catastrofização Previsão de futuro Supergeneralização
Tristeza	"Vou ficar triste para sempre"; "Sou incompetente para fazer com que as coisas melhorem".	Previsão de futuro Personalização
Solidão	"Estou sozinho (a) porque há algo errado comigo".	Personalização

Perceba que a forma como uma pessoa se sente influencia na maneira como ela percebe as situações de vida. Vamos fazer um exercício?
Imagine que um amigo muito próximo recentemente terminou um relacionamento...

Ele acredita que jamais vai ser feliz de novo **(previsão do futuro),** e que se tentar de novo, vai acontecer a mesma coisa, ou seja, acredita que todos os relacionamentos vão dar errado como esse deu **(supergeneralização)** e que não há nada na vida que esteja bem **(desqualificação do positivo).**

DESENVOLVENDO PENSAMENTOS EMOCIONALMENTE INTELIGENTES

Sim, coisas desagradáveis e injustas acontecem conosco e com nossos relacionamentos interpessoais, **mas frequentemente as tornamos piores ou melhores, dependendo de como pensamos sobre elas.**

Se você pensa que alguma coisa é terrível – em vez de desagradável ou inconveniente –, então sente um medo desproporcional.

Se pensa que todos devem gostar de você, então fica frustrado(a), triste e se sente rejeitado(a) quando não consegue agradar alguém. Se pensa que o futuro é negativo ou ruim, então sentirá uma maior ansiedade e desesperança.

Resumindo: Cada vez que você fica incomodado(a) com algo, por trás de sua emoção encontram-se pensamentos que alimentam emoções!.

Quando usamos a abordagem conhecida como terapia cognitiva, podemos notar o que dizemos a nós mesmos(as), reconhecer como isso nos faz pensar e agir, além de determinar se há outra maneira de ver as coisas. E sempre há outra maneira de ver as coisas!

Mudar a visão das coisas pode ser imensamente útil. Quanto mais frequentemente você experimentar e praticar as técnicas, mais verá sua capacidade para lidar com as emoções melhorar. Mas é preciso tempo, prática e disciplina.

MUDANÇA DE PERSPECTIVA

Uma forma muito poderosa de mudar como nos sentimentos é pensar na situação de um modo diferente.

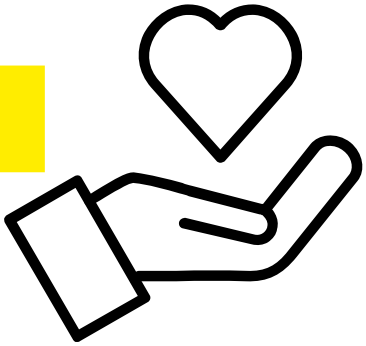
Cada pensamento pode ter um viés negativo, e cada pensamento negativo pode levá-lo a mais conclusões precipitadas e negativas que vão fazer você se sentir pior. Por isso...

- **Note o que você diz a si mesmo (a).**
- **Que pensamentos distorcidos você está cometendo, talvez até sem perceber?**
- **Examine as evidências a favor e contra esse pensamento!**
- **Determine os custos e os benefícios de pensar assim para a sua saúde mental e emocional.**
- **Pergunte-se como você se sentiria se acreditasse menos nesses pensamentos.**
- **O quanto são prováveis ou improváveis os acontecimentos que você se preocupa?**
- **Determine se você está tirando conclusões precipitadas. Outras pessoas também pensariam assim?**
- **O que vai acontecer se você continuar a pensar dessa forma pelo próximo ano? Pelos próximos 5, 10 anos?**

RESUMINDO...

- Sempre há outra forma de ver as coisas.
- Você pode colocar as coisas em perspectiva.

5. ENTENDA A NECESSIDADE POR TRÁS DE CADA EMOÇÃO.



Você sabia que as nossas emoções são mensageiras?

Sim, elas trazem informações sobre o que é importante para nós: sobre nossas necessidades afetivas e psicológicas que não estão sendo atendidas pelo nosso ambiente ou inclusive por nós mesmos(as).

Assim, quando nossas necessidades estão sendo atendidas, sentimos uma sensação de bem-estar. Já quando nossas necessidades não estão sendo atendidas, sentimos algum desconforto.

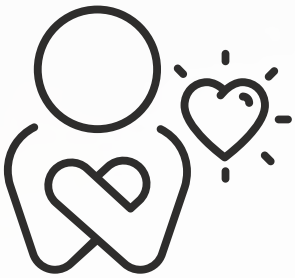
Algumas necessidades incluem: sentir segurança, sentir-se amado(a), possuir relacionamentos satisfatórios, ser reconhecido(a), encontrar um sentido para a vida, possuir autonomia e liberdade, entre outros.

Vou deixar um exercício para você.

Abaixo exemplificarei algumas necessidades humanas básicas. A sua tarefa é reconhecer quais são as suas necessidades que atualmente não estão sendo atendidas. Circule-as ou marque no próprio pdf.
Por fim, perceba a relação entre a emoção que você sente e a necessidade que não está sendo atendida.

Necessidades Psicológicas.

EQUILÍBRIO, AMOR, RESPEITO, TEMPO, ESPAÇO, AJUDA, ATENÇÃO, DESCANSO, COMPREENSÃO, PAZ, CONFIANÇA, ESPERANÇA, PROTEÇÃO, RECONHECIMENTO, AMIZADE, INOVAÇÃO, CRIATIVIDADE, LAZER, TRANQUILIDADE, SER OUVIDO, RESPEITO, INTERAÇÃO, COMUNICAÇÃO, MUDANÇA, ALEGRIA, COMPARTILHAR, DISTÂNCIA, AVENTURA, INTERAÇÃO, COMPROMISSO, CRESCIMENTO, APRENDIZAGEM, SENTIDO DE VIDA.



6. CUIDE BEM DE SUAS EMOÇÕES.

Agora que você aprendeu a identificar emoções e sua relação com suas necessidades, você pode refletir:

Observe em que áreas da vida essa necessidade está relacionada. Exemplo: essa necessidade está relacionada à família, à vida profissional, ou talvez em algum relacionamento.

Quais são as necessidades mais importantes e frequentes que você tem hoje?

Perceba que há necessidades que você mesmo(a) pode fazer algo a respeito, enquanto que outras necessidades dependerão de outras pessoas para serem satisfeitas.
Além disso, uma necessidade pode ter diferentes meios de ser realizada.

Por exemplo: você pode satisfazer sua necessidade de descanso de várias formas: tirando uns dias de férias, escolhendo dormir mais cedo, dizendo "não" para atividades e compromissos que só tomarão tempo, diminuindo o número de matérias eletivas do próximo semestre...

Perceba que às vezes termos expectativas de que as nossas necessidades sejam satisfeitas DE DETERMINADA FORMA pelas pessoas, o que pode nos frustrar quando as pessoas não se comportam como gostaríamos.

Lembre-se de não confundir necessidades com os meios de realizá-las. Lembre-se, nem sempre os outros poderão satisfazer nossas necessidades da forma como gostaríamos, contudo isso não significa que eles não possam nos ajudar de outras maneiras. Como você viu, há inúmeras formas de satisfazer uma necessidade emocional!